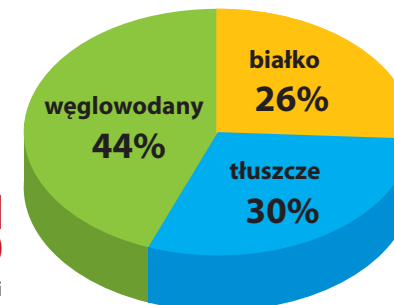




Dieta na 14 dni

ZDROWE ODCHUDZANIE NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z MAKSYMALNYM REDUKOWANIEM LICZBY POSIŁKÓW ZJADANYCH W CIĄGU DNIA. WAŻNE JEST BOWIEM TO, BY ORGANIZM OTRZYMAŁ WSZYSTKIE SUBSTANCJE NIEZBĘDNE DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA

1532 kcal
(6404 kJ)
średnia: 14 dni



PRZYCZEP
DIETĘ
DO SWOJEJ
LODÓWKI

1 TYDZIEŃ

2 TYDZIEŃ

| | PONIEDZIAŁEK | WTOREK | ŚRODA | CZWARTEK | PIĄTEK | SOBOTA | NIEDZIELA |
|-------------------------|---|---|---|--|--|--|---|
| ŚNIADANIE | <ul style="list-style-type: none"> ● INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ● 3 łyżki płatków owsianych z jogurtem naturalnym i 1 jabłkiem | <ul style="list-style-type: none"> ● kawa zbożowa na mleku 1,5% ● 2 kiwi ● 6 ciastek FIBROKI | <ul style="list-style-type: none"> ● INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ● szklanka wyciskanego soku z pomarańczy ● 2 grzanki FIBROKI z chudym twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem | <ul style="list-style-type: none"> ● INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ● 3 łyżki musli z ½ szklanki mleka sojowego ● mała gruszka | <ul style="list-style-type: none"> ● kawa zbożowa na mleku 1,5% ● 1 szklanka wyciskanego soku z grejpfruta ● 2 grzanki FIBROKI z polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem | <ul style="list-style-type: none"> ● kawa zbożowa na mleku 1,5% ● 2 plastry świeżego ananasa ● 6 ciastek FIBROKI | <ul style="list-style-type: none"> ● kawa zbożowa na mleku 1,5% ● 1 jabłko ● ½ drożdżówki bez lukru |
| DRUGIE ŚNIADANIE | <ul style="list-style-type: none"> ● 3 sliwki | <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 jabłko | <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA | <ul style="list-style-type: none"> ● 3 sliwki | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 gruszka | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 nektarynka |
| OBIAD | <ul style="list-style-type: none"> ● faszerowana papryka (mielone mięso drobiowe, pomidor, pieczarki lub inne grzyby, kilka oliwek) ● sałatka śródziemnomorska ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● pstrąg w sosie koperkowym (pstrąg, jogurt naturalny, kostka warzywna KILUVA, pieprz biały, sól, koperek) ● surówka z kapusty pekińskiej ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● gulasz cielęcy (cielęcina, papryka, pomidory, cebula, kostka warzywna KILUVA, oliwa z oliwek, sól, pieprz) ● surówka z kiszzonej kapusty ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● pangra z listkami szpinaku* ● ½ szklanki ryżu brązowego ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● kuleczki mięsne w pomidorach ● surówka z pora i jabłka ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● duszony filet cielęcy w sosie brzoskwiowym (cielęcina, zmielone orzechy włoskie, zmielone brzoskwinie, odrobina białego wina wytrawnego, oliwa z oliwek, przyprawy) ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● szaszłyk drobiowy (piers kurczaka, cebula, papryki: czerwona, zielona, żółta, cukinia, ziola prowansalskie, sól i pieprz) ● surówka z cykorii i nektarynki ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT |
| PODWIECZOREK | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 jabłko | <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 nektarynka | <ul style="list-style-type: none"> ● 2 kiwi | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 gruszka | <ul style="list-style-type: none"> ● 3 mandarynki | <ul style="list-style-type: none"> ● pieczone jabłko* |
| KOLACJA | <ul style="list-style-type: none"> ● omlet ze szpinakiem (2 białka, 1 żółtko, szpinak, orzechy włoskie, sól i pieprz) ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● sałatka z twarogiem (chudy twaróg, 2 łyżki jogurtu naturalnego, pomidor, cebula, pietruszka, rzodkiewka, papryka czerwona, koperek) ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● sałatka z selera naciowego i kurczaka* ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● bigos jarzynowy (świeża kapusta, pomidor, papryka, cukinia, pieczarki, czosnek, pieprz i sól, kostka warzywna KILUVA) ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● zupa ogórkowa ● sałatka z tuńczykiem ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● krem z cukinii* ● 2 plastry polędwicy drobiowej ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● jajecznica z pomidorem, pieczarkami i cebulą ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX |
| ŚNIADANIE | <ul style="list-style-type: none"> ● kawa zbożowa na mleku 1,5% ● szklanka wyciskanego soku z pomarańczy ● 2 grzanki FIBROKI z chudym twarogiem, pomidorem i szczypiorkiem | <ul style="list-style-type: none"> ● INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ● 2 kiwi ● 6 ciastek FIBROKI | <ul style="list-style-type: none"> ● INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ● 3 łyżki płatków owsianych z jogurtem naturalnym i 1 jabłkiem | <ul style="list-style-type: none"> ● kawa zbożowa na mleku 1,5% ● 1 szklanka wyciskanego soku z grejpfruta ● 2 grzanki FIBROKI z polędwicą drobiową, sałatą i ogórkiem | <ul style="list-style-type: none"> ● kawa zbożowa na mleku 1,5% ● 1 nektarynka ● 6 ciastek FIBROKI | <ul style="list-style-type: none"> ● INFUNAT TÉ VERDE lub herbata zielona ● 3 łyżki musli z ½ szklanki mleka sojowego ● 3 sliwki | <ul style="list-style-type: none"> ● kawa zbożowa na mleku 1,5% ● 1 jabłko ● ½ drożdżówki bez lukru |
| DRUGIE ŚNIADANIE | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 jabłko | <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA | <ul style="list-style-type: none"> ● 3 sliwki | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 pomarańcza | <ul style="list-style-type: none"> ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 nektarynka | <ul style="list-style-type: none"> ● 2 kiwi |
| OBIAD | <ul style="list-style-type: none"> ● duszony kurczak po prowansalsku (filet z piersi, cukinia, bakłażan, pomidor, cebula, oliwa z oliwek, natka pietruszki, bazylija, sól i pieprz) ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● duszona cielęcina z warzywami (łopatka cielęca, cebula, papryka czerwona, zielona część pora, pietruszka, przyprawy) ● 2 grzanki FIBROKI ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● bakłażan nadziewany (bakłażan, mięso drobiowe, papryka, cebula, pieczarki, pietruszka, sól i pieprz) ● surówka z kapusty pekińskiej ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● grillowany pstrąg ● sałatka śródziemnomorska ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● filet z dorsza z cukinią i pomidorami (dorsz, oliwa z oliwek, cukinia, czosnek, pomidory, ziola prowansalskie, sok z cytryny, sól i pieprz) ● ½ szklanki ryżu brązowego ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● grillowana cielęcina (marynata: czosnek, tymianek, gałka muszkatołowa, sok z cytryny, skórka z cytryny, oliwa z oliwek, pietruszka, sól i pieprz) ● grillowane warzywa (papryka, cukinia, grzyby) ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT | <ul style="list-style-type: none"> ● dorsz pieczony ● surówka z pora i jabłka ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● DRENANAT INSTANT |
| PODWIECZOREK | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 jabłko | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 pomarańcza | <ul style="list-style-type: none"> ● 2 kiwi | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 grejpfrut | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 gruszka | <ul style="list-style-type: none"> ● 1 jabłko | <ul style="list-style-type: none"> ● jogurtowe lody |
| KOLACJA | <ul style="list-style-type: none"> ● zupa z czerwonej papryki* ● sałatka z tuńczyka z brzoskwiniami (tuńczyk w sosie własnym, brzoskwinia, sałata, kiełki, łyżka koncentratu pomidorowego, jogurt naturalny do sosu) ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● zupa jarzynowa ● jajo na twardo ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● indyk zapiekany z brokołami i kalafiozem (piers z kurczaka, gotowane brokoły i kalafior, oliwa z oliwek, odrobina chili, tarty ser Ligot) ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● omlet z kalafiozem (2 białka, 1 żółtko, gotowany kalafior, koncentrat pomidorowy) ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● sałatka grecka ● bulion warzywny ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● sałatka brokułowa* ● 1 szklanka soku wyciskanego z jabłka ● jogurt naturalny z REDUNAT FIBRA ● herbata INFUNAT RELAX | <ul style="list-style-type: none"> ● pomidory nadziewane mięsem drobiowym (mielona pierś kurczaka, pieczarki, papryka, cukinia, cebula, przyprawy) ● herbata INFUNAT RELAX |

Uwaga: Używać 2 łyżek stołowych oliwy z oliwek lub innego oleju roślinnego na dzień. Dietę opracowały dietetyczki Naturhouse.

*Przepisy na te potrawy można znaleźć na str. 32-37